

## Frauen gestalten Zukunft Programm 2019



[www.kas.de](http://www.kas.de)



In diesem Jahr wird unser Grundgesetz 70 Jahre alt. Vier Frauen wirkten als Mütter des Grundgesetzes an dessen Erstellung mit. Auch heute noch brauchen wir Frauen, die mitten im Leben stehen und politische Verantwortung tragen. Wir brauchen die Kreativität, den Einsatz und das Engagement von Frauen, die unsere Gesellschaft gleichberechtigt mitgestalten.

Unter dem Motto „Deutschland das nächste Kapitel – Frauen gestalten Zukunft“ richten wir den Blick auf den Veränderungswillen der Frauen in Beruf und Ehrenamt. Dabei unterstützen wir Ihre persönliche Entwicklung. Wir geben Hilfestellungen für die Bewältigung von Herausforderungen. In unseren Seminaren lernen Sie, wie Sie Ihre Ideen professionell und kompetent umsetzen. Kompetenzen und Kreativität zu entwickeln stärkt Ihr Selbstbewusstsein.

Das Frauenkolleg bieten wir bundesweit in verschiedenen Regionen an. Sie wählen die Kurse nach Ihrem persönlichen Interesse aus. Inhalte sind wichtig – den gleichen Stellenwert hat aber auch die Vernetzung der (ehemaligen) Teilnehmerinnen.

Die regionalen Koordinatorinnen sind bei jedem Kurs angegeben. Sie stehen Ihnen bei Fragen per Mail oder telefonisch gerne zur Verfügung. Zu den Veranstaltungen laden wir Sie herzlich ein.

### **Beate Kaiser**

Bundesweite Koordinatorin Frauenkolleg

**Starkes Auftreten – Klar, souverän, authentisch  
Reden halten und überzeugend argumentieren,  
strukturiert und ohne Angst**

Einführungskurs für Frauen im Ehrenamt

PBF-080319-F1

**Wittenberg**, 08. – 10.03.2019 / 140 €

T +49 391 / 52 08 87-101

[alexandra.mehnert@kas.de](mailto:alexandra.mehnert@kas.de)

B44-050419-F1

**Gelsenkirchen**, 05. – 07.04.2019 / 140 €

T +49 231 / 10 87 777-5

[beate.kaiser@kas.de](mailto:beate.kaiser@kas.de)

PBF-191014-F1

**Berlin**, 14. – 15.10.2019 / 80 €

T +49 30 / 26 996-3253

[renate.abt@kas.de](mailto:renate.abt@kas.de)

B70-150319-F

**Langenargen**, 15. – 17.03.2019 / 70 €

T +49 711 / 87 03 09-50

[regina.dvorak@kas.de](mailto:regina.dvorak@kas.de)

B44-240519-F1

**Richtig verhandeln – strategisches Know-How**

Ziele definieren und die eigene Performance im Blick behalten: das Seminar führt Frauen im Ehrenamt in Verhandlungsstile ein, stellt vor, warum richtiges Fragen zum Konzept gehören muss und wie man in Krisensituationen souverän bleibt.

**Dortmund**, 24. – 25.05.2019 / 80 €

T +49 231 / 10 87 777-5

[beate.kaiser@kas.de](mailto:beate.kaiser@kas.de)

B44-280619-F1

**Brillant vorstellen! Erfolgreich glänzen**

Deutliche Botschaften, gut inszeniert: überzeugende Inhalte mit öffentlicher Wirkung – unser Grundkurs für öffentliches Reden vermittelt Ihnen Timing, Aufbau und Storytelling für einen gelungenen Einstieg in die Kommunalpolitik.

**Dortmund**, 28. – 29.06.2019 / 80 €

T +49 231 / 10 87 777-5

[beate.kaiser@kas.de](mailto:beate.kaiser@kas.de)

B70-151119-1

**Mitdenken-Mitreden-Mitgestalten: Der Haushaltsplan – (K) ein Buch mit sieben Siegeln**

In diesem Kurs vermitteln Ihnen ein zertifizierter Business- und Privatcoach sowie eine Trainerin Grundlagen zum sicheren Auftreten in der Kommunalpolitik .

**Ulm**, 15.11.2019 / 50 €

T +49 711 / 87 03 09-50

[regina.dvorak@kas.de](mailto:regina.dvorak@kas.de)

B53-200919-2

**Verzweifelt gesucht:**

**Frauen als Fachkräfte und Unternehmerinnen**

Unsere Wirtschafts- und Arbeitswelt nimmt an Tempo zu: Demographischer Wandel, Digitalisierung und ein starker Wettbewerb strukturelle Transformationen und verschärfter Wettbewerb verteilen die Karten neu.

Wie können Frauen von den neuen Trends profitieren? Welche Role models gibt es bereits? Welche Möglichkeiten bieten mittelständische Unternehmen in Nordrhein-Westfalen?

**Bielefeld**, 20. – 22.09.2019 / 140 €

T +49 2241 / 264-2372

[georg.schneider@kas.de](mailto:georg.schneider@kas.de)

PBF-190319-F1

### **Die weibliche Rolle neu entdecken**

In diesem Seminar wird das Rollenbewusstsein der Frau geschärft. Wie werden wir geprägt, welche gesellschaftlichen Einflüsse bestimmen unser Handeln? Historische Vorbilder können uns inspirieren.

**Berlin**, 19. – 20.03.2019 / 80 €

T +49 30 / 26 996-3253

[renate.abt@kas.de](mailto:renate.abt@kas.de)

PBF-190322-F2

### **Vernetzt unterwegs. Networking für Frauen**

Strategisches Netzwerken hat Vorteile. Wir stellen seine ungeschriebenen Gesetze vor. Das Funktionieren von Small-Talk und Selbstmarketing wird erklärt. Schliesslich kann die Veranstaltung selbst als Auftakt für ein Netzwerk genutzt werden.

**Düsseldorf**, 22. – 23.03.2019 / 80 €

T +49 211 / 83 68 056-0

[simone.habig@kas.de](mailto:simone.habig@kas.de)

PBF-190920-F1

### **Erfolgsfaktor Image –**

#### **Wie Frauen sich besser durchsetzen**

Erster Eindruck, Sozialisierung, Business Networking, Rangfolgen und Rituale, Wirkung von Farben und Kleidung, Empathietraining – Werden Sie „sichtbar“ und setzen Sie auf Ihren Erfolgsfaktor Image.

**Düsseldorf**, 20. – 21.09.2019 / 80 €

T +49 211 / 83 68 056-0

[simone.habig@kas.de](mailto:simone.habig@kas.de)

B44-161119-F1

### **Erfolgreiche Presse- und Öffentlichkeitsarbeit**

Auf welche Themen springen Zielgruppen und Medien an? Wie macht man gute Pressefotos, wie wird ein Pressetermin erfolgreich? Unser vorwiegend praktisch orientierter Kurs für Frauen im Ehrenamt vermittelt das ABC der guten Öffentlichkeitsarbeit.

**Gütersloh**, 16. – 17.11.2019 / 80 €

T +49 231 / 10 87 777-5

[beate.kaiser@kas.de](mailto:beate.kaiser@kas.de)

B19-210219-F1

### **Das rechte Wort zur rechten Zeit – Schlagfertigkeitstraining**

Abends beim Zähneputzen fällt sie Ihnen ein: DIE Replik schlechthin auf eine Bemerkung eines Gesprächspartners am Nachmittag. Wie geht das? Kann man das lernen? Lassen Sie uns gemeinsam dem Geheimnis einer verbalen Schlagfertigkeit auf die Spur kommen!

**Barendorf/bei Lüneburg**, 21. – 22.02.2019 / 80 €

T +49 385 / 55 57 05-0

[silke.bremer@kas.de](mailto:silke.bremer@kas.de)

B19-220219-F1

### **Ihr öffentlicher Auftritt – Workshop Politische Kommunikation**

Sie planen einen öffentlichen Auftritt oder sprechen regelmäßig vor Publikum? Sie wünschen sich einen souveränen Auftritt und arbeiten an Ihrer persönlichen Performance? So können Sie sich strukturiert vorbereiten und Ihren öffentlichen Auftritt aktiv gestalten. Setzen Sie die erlernten Techniken direkt um.

**Barendorf/bei Lüneburg**, 22. – 23.02.2019 / 80 €

T +49 385 / 55 57 05-0

[silke.bremer@kas.de](mailto:silke.bremer@kas.de)

B66-111019-F1

**Politische Rhetorik und Führungsstärke:  
Wie Stimme und Körpersprache die  
Persönlichkeit entwickeln**

Die wirkungsvollsten Instrumente der Kommunikation sind Stimme und Körpersprache. Das Erlangen dieser kommunikativen Kompetenz stärkt die Entwicklung der Persönlichkeit im privaten ebenso wie im beruflichen und gesellschaftlichen Miteinander.

Saarbrücken, 11. – 12.10.2019 / 80 €

T +49 681 / 92 79 88-0

[kas-saarland@kas.de](mailto:kas-saarland@kas.de)

**Frauen, die die Welt bewegen –  
Spurensuche in Berlin**

Frauen verändern gesellschaftliche Verhältnisse und beeinflussen Politik. Auch 2019 gehen wir auf ihre Spurensuche: wir setzen unsere Reihe „Frauen, die die Welt bewegen“ fort. Aufgrund eines großen Interesses ist unser Mai-Seminar eine Neuauflage der letztjährigen Veranstaltung. Bei dem Seminar im Oktober geht es um den Fall der Mauer vor 30 Jahren, ein Gründerinnen-Zentrum in Berlin sowie um Preußens Königin Luise.

B19-020519-F1

Berlin, 02. – 03.05.2019 / 120 €

B19-241019-F1

Berlin, 24. – 25.10.2019 / 120 €

T +49 385 / 55 57 05-0

[silke.bremer@kas.de](mailto:silke.bremer@kas.de)

PBF-140619-F1

**Zeitmanagement und Selbstbestimmung**

Wittenberg, 14. – 16.06.2019 / 140 €

T +49 391 / 52 08 87-101

[alexandra.mehnert@kas.de](mailto:alexandra.mehnert@kas.de)

B30-280618-1

**Life-Balance und politische Mitgestaltung**

Wie bringe ich meine politische Karriere mit meiner persönlichen Lebensbalance in Verbindung? Eine gehirngerechte, interaktive und erlebnisorientierte Präsentation der Seminarinhalte eröffnet neue Perspektiven für die Optimierung der Lebensziele.

Visselhövede, 28. – 29.06.2019 / 85 €

T +49 511 / 40 08 098-0

[kas-niedersachsen@kas.de](mailto:kas-niedersachsen@kas.de)

PBF-060919-F1

**Politik in Berlin: Frauen engagieren  
sich in der Bundeshauptstadt**

Unsere Exkursion führt uns nach Berlin, wo wir mit engagierten Frauen an Schnittstellen der Politik zusammenkommen. Hier fragen wir nach ihren Wegen in die Karriere und ihren Stärken in der Bewältigung des Alltags.

Berlin, 06. – 08.09.2019 / 140 €

T +49 391 / 52 08 87-101

[alexandra.mehnert@kas.de](mailto:alexandra.mehnert@kas.de)

PBF-151119-F1

**Konflikte konstruktiv lösen: Konfliktkompetenz  
im politischen und ehrenamtlichen Alltag**

Konflikte sind nicht immer vermeidbar. Wie entstehen sie? Wie erkenne ich, dass es ein Problem gibt? Wie gehe ich richtig mit Konflikten um? Was ist gewaltfreie Kommunikation?

Wittenberg, 15. – 17.11.2019 / 140 €

T +49 391 / 52 08 87-101

[alexandra.mehnert@kas.de](mailto:alexandra.mehnert@kas.de)

B70-270919-1

### „Frisch im Amt“: Immer mit der Ruhe

Erfolg setzt ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Berufs- und Privatleben voraus. Das Seminar zeigt Wege auf, Anforderungen der Arbeitswelt mit ehrenamtlichen Aktivitäten und persönlichen Bedürfnissen in Einklang zu bringen.

Hemmingen, 27. – 28.09.2019 / 70 €

T +49 711 / 87 03 09-50

[regina.dvorak@kas.de](mailto:regina.dvorak@kas.de)

B70-210719-2F

### Themenkurs I: Politik, Ehrenamt, Familie, Beruf „Alles unter einen Hut“ – immer mit der Ruhe

Erfolg setzt ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Berufs- und Privatleben voraus. Das Seminar zeigt Wege auf, Anforderungen der Arbeitswelt mit ehrenamtlichen Aktivitäten und persönlichen Bedürfnissen in Einklang zu bringen.

Cadenabbia, 21.05. – 24.07.2019 / 250 €

T +49 711 / 87 03 09-50

[regina.dvorak@kas.de](mailto:regina.dvorak@kas.de)

B70-280619-1

### Themenkurs II: Frau-Macht-Politik!

In diesem Seminar entwickeln Sie Ihre (persönliche) Strategie für Handlungsfelder in Politik und Ehrenamt.

Höfen/Enz, 28. – 29.06.2019 / 70 €

T +49 711 / 87 03 09-50

[regina.dvorak@kas.de](mailto:regina.dvorak@kas.de)

B66-091119-F1

### „Life-Balance“ und das Erlernen von „Achtsamkeit“

Saarbrücken, 08. – 09.11.2019 / 80 €

T +49 681 / 92 79 88-0

[kas-saarland@kas.de](mailto:kas-saarland@kas.de)

## Anmeldung

Bitte erfragen Sie Details zu den Veranstaltungen bei den genannten Ansprechpartnerinnen. Bei diesen können Sie sich auch anmelden. Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen finden Sie auf der Homepage der Konrad-Adenauer-Stiftung.

Änderungen in den Programmen behalten wir uns vor.

## Kontakt

Konrad-Adenauer-Stiftung e. V.  
Klingelhöferstraße 23  
10785 Berlin

T +49 30 / 26 996-0 (Zentrale)

F +49 30 / 26 996-3217 (Zentrale)

[zentrale@kas.de](mailto:zentrale@kas.de)